

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

МЕНЮ

Понедельник

11 декабря 2023г

МБОУ ООШ № 22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	гор.блюдо	204	Макароны отварные с маслом,сыром	185	47	342	10,05	14,83	26
		ткк 1	Кондитерское изделие	35	12	42,04	1,9	0,67	14,9
	гор.напит	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
	хлеб	ткк 2/2	Батон	30	3	44,2	2,3	0,3	13,8
	хлеб	ткк 2/1	Хлеб пшеничный	40	3	41	2,3	0,3	13,9
				Сумма	500	70	529,24	16,65	16,1

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	389	Сок	200		102	0	0	24,4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОБЕД	закуска	73	Икра кабачковая	60	10	82,7	1,39	1,67	4,8
	1блюдо	81	Свекольник со сметаной	200/5	20	98	2	1,2	8
	2блюдо	268	Котлета рубленая мясная	90	55	167	13,18	17,8	7,12
	гарнир	171	Каша рисовая рассыпчатая	150	19	221	3,8	6,1	41,4
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	10	60,6	0,16	0	29
	хлеб	ткк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	ткк 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13
				Сумма	765	120	760,3	25,03	27,47

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	424	Булочка домашняя	100	35	250,6	5,25	7,14	35,3
гор.напит	377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	5	61,3	0,1	0,02	15,2
				40				

Зав.пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. *И.Н. Алексеева*

М Е Н Ю

Вторник

12 декабря 2023г

МБОУ ООШ № 22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	26,6
З А В Т Р А К	гор.блюдо	173	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	39	203,4	9,25	6,9	26,6
	гастроном	14	Масло сливочное	15	12	112,2	0,15	8,2	0,15
	гор.напит	382	Какао с молоком	200	10	150,8	3,8	3,2	26,7
	хлеб	ткк 2/2	Батон	25	3	41	2,3	0,25	13,8
	хлеб	ткк 2/1	Хлеб пшеничный	50	3	67	3,67	0,67	14,8
			Сумма	500	70	574,4	19,17	19,22	82,05
Прием пищи		№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		385	МОЛОКО	200		122	5,8	6,6	9,9
2	завт	зак							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	52	Салат из свеклы отварной	60	10	62,4	0,85	1,6	4,95
	1блюдо	96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	20	109	2,1	8,1	10,5
	2блюдо	22сб.86г	Голубцы с рисом и мясом ленивые с соусом	105/30	50	179	12,6	7,22	16,92
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	24	171,4	3	6,5	25
	напиток	342	Компот из свежеморожен.ягод	200	10	109,8	0,2	0	27,9
	хлеб	ткк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	ткк 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13,8
				Сумма	810	120	762,6	23,25	24,12
ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)									
выпечка	по 415		Булочка с корицей	100	35	193,9	5,32	7,2	25,3
гор.напит	382		Какао с молоком	200	10	150,8	3,8	3,2	26,7
					45				

Зав.пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



М Е Н Ю

Среда

13 декабря 2023 г

МБОУ ООШ № 22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
А В Т Р А К	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	150	49	250	13,8	18,5	6,88
		338	Фрукт	100	10	142	0,4	0	22
	гор.напит	377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	61,3	0,24	0	16
	хлеб	тتك 2/2	Батон	20	3	41	2,3	0,25	13,8
	хлеб	тتك 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	64	2,3	0,3	13,9
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		389	Сок	200		102	0	0	24,4
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	70	Огурец соленый	60	14	10,89	0,48	0,12	1,92
	1блюдо	103	Суп картофельный с макаронами	200	20	97	2,15	3,8	13,9
	2блюдо	292	Куриное мясо, тушеное с овощами	110	50	154,6	8,7	9,8	8,6
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	150	20	233	7,5	9,55	39,9
	напиток	348	Компот из изюма	200	10	87,6	0,1	0	21,8
	хлеб	тتك 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	тتك 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13
				Сумма	780	120	714,09	23,43	23,97
ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)									
	конд изд	ТТК 1	Кондитерское изделие	100	35	223,4	6,2	2,22	25,8
	гор.напит	385	Молоко кипяченое	200	15	122	5,8	6,6	9,9
					50				

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

МЕНЮ

четверг

14 декабря 2023 г

МБОУ ООШ № 22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор.блюдо	174	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	47	277	8,34	16,2	24,9
	конд.изде.	ттк 1	Кондитерское изделие	35	12	142,04	2,9	0,67	14,5
	гор.напит	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
	хлеб	ттк 2/2	Батон	20	3	41	2,3	0,25	13,8
	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
			Сумма	510	70	587,04	15,94	17,42	82,1
Прием пищи		№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		385	Молоко	200		122	5,8	6,6	9,9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	133	Кукуруза консервированная	60	10	26	0,27	0,12	5,23
	1блюдо	82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	20	98,3	4,46	4,8	12,1
	2блюдо	279	Тефтели мясные в соусе	90/30	55	210,5	7,46	12,48	9,41
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные	150	19	233	7,5	9,55	19,6
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	10	116,6	0,16	0	29
	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	ттк 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13,8
			Сумма	795	120	815,4	24,35	27,65	103,0

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	по 415	Булочка с маком	100	35	274,4	4,97	11,2	35,3
гор.напит	376	Чай с сахаром	200	5	60	0,1	0	15
				40				

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

М Е Н Ю

Пятница

15 декабря 2023 г

МБОУ ООШ № 22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	50	327,7	15,35	16,5	39
	гастроном	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5	61,3	0		15,2
	гор.напит	338	Фрукт	100	12	52	1,5	0	12
	хлеб	ткк 2/2	Батон	30	3	41	2,3	0,25	13,8
				522					
			Сумма		70	482	19,15	16,75	80

Прием	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	389	Сок	200		102	0	0	24,4

Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	67	Винегрет овощной	60	14	60,9	0,84	3,1	4,7
	1блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	20	96,8	1,6	4,7	11,5
	2блюдо	265	Плов с мясом	200	70	389	16,3	19,15	43,1
	гарнир	249	Компот из сухофруктов	200	10	87	0,1	0	21,8
	хлеб	ткк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	ткк 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13,8
			Сумма	725	120	764,7	23,34	27,65	108,8

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

конд.изд	ТТК 1	Кондитерское изделие	100	30	202,1	5,76	5,01	25,8
гор.напит	382	Какао с молоком	200	10	150,8	3,8	3,2	26,7
				40				

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. *Алексеева*

М Е Н Ю

Понедельник

18 декабря 2023 г

МБОУ ООШ № 22

Пример	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор.блюдо	181	Каша молочная манная с маслом	200	39	250	6,1	11,3	29,4
	гастроном	15	Сыр порционно	15	12	51	3,75	4,05	0
	гор.напит	382	Какао с молоком	200	13	150,8	3,8	3,2	26,7
	хлеб	тتك 2/2	Батон	35	3	67	2,3	0,3	13,8
	хлеб	тتك 2/1	Хлеб пшеничный	50	3	67	2,3	0,5	13
			Сумма	500	70	585,8	18,25	19,35	82,9

Прием	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	385	МОЛОКО	200		122	5,8	6,6	9,9

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	133	Кукуруза консервированная	60	10	26	0,27	0,12	5,23
	1блюдо	101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	20	128,7	4,39	4,2	19,8
	2блюдо	294	Котлета рублен.из птицы	90	54	273	11,1	14,6	7,8
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	150	20	163	5,85	7,55	16,68
	напиток	388	Компот из шиповника	200	10	87	0,1	0	35,2
	хлеб	тتك 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	тتك 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13,8
				Сумма	760	120	808,7	26,21	27,17

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	по 415	Булочка с корицей	100	35	193,9	7,2	3,5	35,3
гор.напит	376	Чай с сахаром	200	5	60	0,1	0	15
				40				

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

М Е Н Ю

Вторник

19 декабря 2023г

МБОУ ООШ № 22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор.блюдо	204	Макароны отварные с маслом,сыром	185	47	342	10,05	15,33	26
	фрукт	338	Фрукт	100	12	38	4	0	9,8
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
	хлеб	тк 2/2	Батон	20	3	44,2	2,3	0,25	13,8
	хлеб	тк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
			Сумма	505	70	551,2	18,75	15,88	78,5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		389	Сок	200		102	0	0	24,4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
П С	закуска	67	Винегрет овощной	60	14	60,9	0,9	1,6	6,16
	1блюдо	98	Суп крестьянский со сметаной	200/5	20	103,3	1,8	5,03	13,3
	2 блюдо	259	Жаркое по- домашнему	200	70	385,6	16,2	18	24
	напиток	342	Компот из свежеморожен.ягод	200	10	109,8	0,2	0	29,6
	хлеб	тк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	тк 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13,8
				Сумма	725	120	790,6	23,6	25,33

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	тк 1ё		Кондитерское изделие	100	20	142,02	1,92	0,67	32,5
гор.напит	385		Молоко кипяченое	200	10	122	5,8	6,6	9,9
					30				

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

Алексеева

М Е Н Ю

Среда

20 декабря 2023г

МБОУ ООШ № 22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	150	47	250	13,8	18,5	6,88
	конд.изде.	тتك 1	Кондитерское изделие	40	12	142,04	0,75	0,67	17
	гор.напит	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5	61,3	0,1	0	16
	хлеб	тتك 2/2	Батон	30	3	44,2	2,3	0,25	13,8
	хлеб	тتك 2/1	Хлеб пшеничный	60	3	67	2,3	0,3	13,9
			Сумма	502	70	564,54	19,25	19,72	67,58

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	385	Молоко	200		122	5,8	6,6	9,9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	131	Горошек зеленый консервированный	60	10	48,6	1,77	0,24	3,71
	1блюдо	96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	20	99,6	2,1	5,1	10,27
	2блюдо	279н/6	Тефтели в соусе "Губернаторские"	90/50	55	197,4	8,8	10,6	15,53
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	150	19	233	8,85	9,55	36,68
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	10	87,6	0,1	0	21,8
	хлеб	тتك 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	тتك 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13,8
			Сумма	780	120	797,2	26,12	26,19	115,7

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	по 415	Булочка с маком	100	35	274,4	7	9,2	42,6
гор.напит	376	Чай с сахаром	200	5	60	0,1	0	15
				40				

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

М Е Н Ю

Четверг

21 декабря 2023 г

МБОУ ООШ № 22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З В Т Р А К	гор.блюдо	402	Оладьи со сгущен.молоком	150/35	45	374	13,9	15,8	47,55
	фрукт	338	Фрукт	100	20	100	1,4	0	9,8
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
			Сумма	500	70	534	15,4	15,8	72,35

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		389	Сок	200		102	0	0	24,4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	55	Салат из отварной свеклы с солен.огурцом	60	14	55,6	0,85	2,6	3,77
	1блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	20	96,8	1,8	4,9	9,2
	2 блюдо	265	Плов с мясом	200	70	389	16,3	19,18	36,8
	напиток	342	Компот из яблок	200	10	116,6	0,16	0	29
	хлеб	ткк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	ткк 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13,8
				Сумма	725	120	789	23,61	27,38

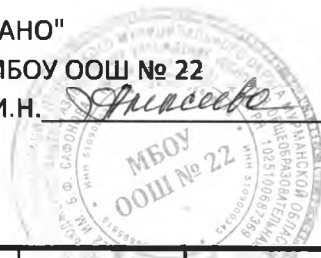
ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

конд изд.	ТТК 1	Кондитерское изделие	100	20	142,2	5,6	6,7	22,5
гор.напит	382	Какао с молоком	200	10	150,8	3,8	3,2	26,7
				30				

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Пятница

22 декабря 2023г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор.блюдо	173	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	39	268,2	7,65	13,99	19,6
	конд.изд	ттк 1	Кондитерское изделие	40	12	48,8	3,2	1,12	9,75
	гор.напитк	382	Какао с молоком	200	13	150,8	3,8	3,2	26,7
	хлеб	ттк 2/2	Батон	20	3	44,2	2,3	0,25	13,8
	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
			Сумма	500	70	579	19,25	18,86	83,75

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		385	Молоко	200		122	5,8	6,6	9,9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	70	Огурец соленый	60	10	10,89	0,48	0,12	1,92
	1блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	20	160,9	4,4	6,2	17,1
	2 блюдо	234	Котлета рыбная с маслом	90/5	50	154,1	10,99	10,57	9,5
	Гарнир	128	Картофельное пюре	150	24	171,4	3	6,5	25
	напиток	388	Компот из шиповника	200	10	87	0,1	0	35,2
	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	ттк 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13
			Сумма	765	120	715,29	23,47	24,09	115,6

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	по 415	Булочка с корицей	100	35	193,9	7,6	9,9	25,3
гор.напит	376	Чай с сахаром	200	5	60	0,1	0	15
				40				

Зав-пр-вом _____